క్లుప్తంగా

మృత్యుంజయ స్వామికి పూజలు



విశేషాలంకారంలో మృత్యుంజయస్వామి

శ్రీకాళహస్తి: శ్రీకాళహస్తీశ్వరాలయంలో వెలసిన మృత్యుంజయస్వామికి సోమవారం శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా స్వామివారికి పాలు, పంచామృతం, చందనం, విభూతి, పచ్చకర్పూరంతో అభిషేకం చేశారు. అనంతరం పలురకాల పుష్పాలు, వెండి నాగాభరణంతో అలంకరించారు. ధూప, దీప నైవేద్యాలు, మహామంగళహారతులు సమర్పించారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

కల్యాణం.. కమనీయం



స్వామివారి కల్యాణోత్సవం చేస్తున్న పూజారి

ఏర్పేడు: మండలంలోని పాపానాయుడుపేట భ్రమరాంబికా మల్లిఖార్జున స్వామి ఆలయంలో సోమవారం మండల పూజ ఘనంగా జరిగింది. ఆలయాన్ని నిర్మించి 41 రోజులు కావడంతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్వామి అమ్మవార్లకు అభిషేకాలు, విశేషాలంకరణ చేశారు. స్వామిఅమ్మవార్లకు శాస్త్రోక్తంగా కల్యాణోత్సవం నిర్వహించారు. భక్తులు కల్యాణాన్ని తిలకించి పునీతులయ్యారు. మధ్యాహ్నం భక్తులకు అన్నదానం చేశారు.

పోషకాహారంపై అవగాహన



గర్భిణులకు సీమంతం చేస్తున్న అధికారులు

పిచ్చాటూరు: నాగలాపురం ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో సోమవారం పోషణ్ పక్వాడ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీఓ పద్మజ చిరుధాన్యాలతో చేసే వంటకాలు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను గర్భిణులు, బాలింతలకు వివరించారు. రక్తహీనత బారిన పడకుండా ఉండడానికి ప్రభుత్వం అందించే పౌష్టిక ఆహారం విధిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. హై రిస్క్ గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. అనంతరం గర్భిణులకు సామూహిక సీమంతం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ప్రసన్నకుమార్, ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ సంధ్య, ఉపసర్పంచ్ మహేష్ రెడ్డి, శ్యామ్, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, వర్కర్‌లు పాల్గొన్నారు.

కోబాకలో వైద్య శిబిరం



రోగులకు పరీక్షలు చేస్తున్న వైద్య సిబ్బంది

ఏర్పేడు: మండలంలోని కోబాకలో సోమవారం ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. వాతావరణ మార్పులతో గ్రామంలో పలువురు జ్వరాలబారిన పడ్డారు. ఈ క్రమంలో సర్పంచ్ బుజ్జమ్మ, ఏర్పేడు పీహెచ్‌సీ వైద్య సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో గ్రామస్తులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. రక్త, బీపీ, షుగర్ పరీక్షలు నిర్వహించి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. ఏర్పేడు పీహెచ్‌సీ వైద్యుడు రాఘవరెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు చెంగ్రాయులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్మశానానికి దారి సౌకర్యం



పనులను పరిశీలిస్తున్న తహసీల్దార్

వరదయ్యపాళెం : తహసీల్దార్ చొరవతో మండలంలోని సాతంబేడు గ్రామానికి చెందిన శ్మశానానికి దారి కల్పించారు. స్థానికంగా ఉన్న సీసీఎల్ పరిశ్రమ యాజమాన్యం సహకారంతో జేసీబీని ఏర్పాటు చేసి చెట్ల పొదలతో మూసుకుపోయిన దారిని పునరుద్ధించారు. సోమవారం దారి పనులను తహసీల్దార్ గౌరిశంకరరావు, ఎంపీడీఓ సుబ్రమణ్యం రాజు పర్యవేక్షించారు. ఇటీవల ఆ గ్రామంలో ఓ వ్యక్తి చనిపోగా శవాన్ని తీసుకెళ్లేందుకు స్థానికులు అష్టకష్టాలు పడ్డారు. సమస్యను తహసీల్దార్ దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో స్పందించిన ఆయన శ్మశాన దారి సమస్యకు పరిష్కారం చూపారు.

గజరాజుపై కరకంతేశ్వరుడు

నగరి: పంగుణోత్తర బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా పట్టణంలోని కామాక్షి సమేత కరకంతేశ్వర స్వామి ఆలయంలో సోమవారం స్వామివారు గజవాహనంపై భక్తులను కటాక్షించారు. ఆలయంలో అభిషేకాలు, అర్చనలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేక అలంకారంలో ఊరేగింపుగా వచ్చిన స్వామికి భక్తులు కొబ్బరికాయలు, కర్పూర హారతులు సమర్పించారు.



తడిచిన మిరపకాయలను ఆరబెడుతున్న రైతులు

అకాల వర్షం.. పంటకు నష్టం

మండలంలో ఆదివారం రాత్రి కురిసిన అకాల వర్షంతో మిరప రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. వరి, మామిడి, వేరుశనగ పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. మండలంలో రైతుల చేతికి వచ్చిన 150 ఎకరాల్లోని మిరప పంట వర్షానికి దెబ్బ తినడంతో రైతులు లబోదిబోమంటున్నారు. మిరపకాయలు వర్షానికి తడిచి ముద్దయ్యాయి. దీంతో తడిచిన మిరపకాయలను ఆరబెట్టుకోవడానికి నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. అప్పులు చేసి పంట సాగు చేశామని ఇప్పుడు తమ పరిస్థితి ఏంటని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అదే విధంగా మామిడి కాయలు రాలిపోవడంతో రైతులు లబోదిబోమంటున్నారు. గోరు చిక్కుడు పంటలోకి నీరు చేరడంతో నష్టం వట్టిల్లింది. ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందించి ఆదుకోవాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

\- బుచ్చినాయుడుకండ్రిగ



బీఎన్ కండ్రిగలో నీట మునిగిన మిరప పంట



వర్షానికి దెబ్బతిన్న గోరుచిక్కుడు పంట

పిల్లల సంరక్షణకు మిషన్ వాత్సల్య

నగరి: బాలబాలికల సంరక్షణ కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం మిషన్ వాత్సల్య పథకాన్ని అమలు చేస్తోందని సీడీపీఓ కె.కృష్ణవేణి సోమవారం తెలిపారు. ఈ పథకానికి రూ.72 వేలలోపు వార్షిక ఆదాయం ఉండి తల్లి వితంతువుగా లేదా విడాకులు తీసుకున్న వారై ఉండాలన్నారు. అనాథలై బంధువుల వద్ద ఉంటున్న పిల్లలు, ప్రాణాంతక వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారి పిల్లలు, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబానికి చెందిన పిల్లలు అర్హులన్నారు. అలాగే జువైనల్ జస్టిస్ యాక్ట్ 2015ను అనుసరించి సంరక్షణ అవసరమైన పిల్లలు, బాల్యవివాహాల బాధితులు, అక్రమ రవాణాకు గురైన పిల్లలు, దివ్యాంగులు, వీధిబాలలు అర్హత పొందుతారన్నారు. ఇలాంటి వారు ఈ పథకానికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చన్నారు. అర్హత పొందిన వారికి నెలకు రూ.4 వేల స్కాలర్‌షిప్ అందిస్తారన్నారు. అర్హులైన వారు తల్లి, తండ్రి, గార్డియన్ ఆధార్ కార్డు, బ్యాంకు ఖాతా మొదటి పేజీ జిరాక్స్, వయస్సు, ఆదాయ, నివాస ధ్రువీకరణ పత్రం, (అనాథలైన పిల్లలకు తల్లితండ్రుల డెత్ సర్టిఫికెట్), రెండు ఫొటోలు జతచేసి కార్యాలయంలో అందజేయాలని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన వారు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఇతర వివరాలకు ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్, ఎంఎస్‌కేలను సంప్రదించాలన్నారు.

అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి



మాట్లాడుతున్న జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు విజయలక్ష్మి

సత్యవేడు: పంచాయతీల్లో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు పి. విజయలక్ష్మి అన్నారు. సోమవారం ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో మండల అధికారులు, సర్పంచ్‌లు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు, సచివాలయ ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్లతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం చేపట్టిన గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రతి సచివాలయానికి రూ. 20 లక్షలు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. సీసీ రోడ్లు, కల్వర్టుల నిర్మాణాలకు రూ. 1.49 కోట్లు, డ్రైనేజ్, నీటి పైపుల పొడగింపునకు రూ. 51 లక్షలు మంజూరైనట్లు వివరించారు. ఆయా పనులను అధికారులు సమన్వయంతో త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని మండల అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బందిని కోరారు. ఆరూరు, ఏఎంపురం, ఆంబాకం, చెరివి, కన్నావరం, మదనంబేడు, పెద్ద ఈటిపాకం, పీవీపురం, రాజగోపాలపురం, శిరుణంబూదూరు పంచాయతీలకు నిధులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. ఈ నెల 14వ తేదీలోపు పనులు ప్రారంభించాలని పార్టీ మండల కన్వీనర్ కె.సుశీల్‌కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ బాలగణేశన్, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ డీఈ మురళీధర్, పంచాయతీ రాజ్ డీఈ మధుసూదన్, ఏఈలు ఎంఎం దేవిప్రసాద్, భానుప్రకాష్, సచివాలయ ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్లు, సర్పంచ్‌లు శ్రీరాములు రెడ్డి, జయ, శేఖర్, సన్యాసయ్య, మునస్వామి, కనకరాజు, పరందాం, బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నందీశ్వరాలయంలో పూజలు



పూజలు చేస్తున్న గ్రామస్తులు

శ్రీకాళహస్తి రూరల్: శ్రీకాళహస్తి మండలం ఎంపేడు గ్రామంలోని పురాతన ఆలయమైన నందీశ్వరాలయంలో సోమవారం పూజలు నిర్వహించారు. గ్రామస్తులు ఏడాదికి ఒకసారి తిరునాళ్లు నిర్వహించి పూజలు చేసేవారు. అయితే ఏడాది క్రితం నందీశ్వరాలయం ఎదుట ఉన్న నందీశ్వరుని విగ్రహాన్ని గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు అపహరించి గ్రామం శివార్లో నంది విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేశారు. అప్పటి నుంచి దేవాలయంలో పూజలకు నోచుకోలేదు. అయితే గ్రామస్తులు విగ్రహం పగులగొట్టినప్పటి నుంచి గ్రామానికి ఏదైనా కీడు జరుగుతుందేమోనని భయాందోళనకు గురవతూ ఉన్నారు. అయితే గ్రామానికి చెందిన వైఎస్సార్‌సీపీ శ్రీకాళహస్తి మండల కన్వీనర్ నాగోలు శ్రీనివాసులురెడ్డి చొరవ చూపారు. నంది విగ్రహాన్ని శిల్పిద్వారా చెక్కించి 48 రోజులు క్రితం శాస్త్రోక్తంగా ప్రతిష్ఠించారు. అప్పటి నుంచి గ్రామంలోని ప్రజలు రోజుకు ఒక్క కుటుంబం చొప్పున ఉభయదారులుగా వ్యవహరించి ఆలయంలో విశేష పూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. చివరి రోజు సోమవారం నాగోలు శ్రీనివాసులురెడ్డి ఉభయకర్తగా వ్యవహరించి పూజలు చేశారు. గ్రామస్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. అనంతరం భక్తులకు అన్నదానం చేశారు. శ్రీనివాసులురెడ్డి చూపిన చొరవకు గ్రామస్తులు ఆయన్ను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్‌లు పుల్లూరు ఈశ్వర్ రెడ్డి, పాపయ్యయాదవ్, రాజేంద్రనాథ్‌రెడ్డి, బాబు, రాజేష్, చిరంజీవి, శ్రీనివాసులురెడ్డి, భాస్కర్‌రెడ్డి, కొండయ్య, బాలి, కాళప్పరెడ్డి, మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా పది పరీక్షలు

వరదయ్యపాళెం: మండల కేంద్రంలో పదో తరగతి పరీక్షలు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్ల నడుమ ప్రశాంతంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సోమవారం ఉదయం నుంచే వరదయ్యపాళెం హైస్కూల్, ఇందిరానగర్‌లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎస్ఐ నాగార్జునరెడ్డి పర్యవేక్షణలో పోలీస్ పహారా నిర్వహించారు. మొదటి పరీక్ష తెలుగుకు రెండు కేంద్రాల వద్ద 443కి గాను 439 మంది విద్యార్థులు హాజరైనట్లు ఎంఈఓ సరస్వతి తెలిపారు. ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్‌గా నియమితులైన కేవీబీపురం ఎంఈఓ లక్ష్మీపతి వరదయ్యపాళెంలోని రెండు పరీక్ష కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు.



వరదయ్యపాళెంలో పరీక్ష కేంద్రం వద్ద తనిఖీ చేస్తున్న ఎంఈఓ లక్ష్మీపతి

పిచ్చాటూరులో 345 హాజరు

పిచ్చాటూరు: స్థానిక జెడ్పీ హైస్కూల్‌లోని రెండు కేంద్రాల్లో 345 మంది విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరైనట్లు ఎగ్జామినేషన్ చీఫ్‌లు చిన్నబాబు, చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఏ కేంద్రంలో 179 మందికి 174 మంది హాజరు కాగా, బి కేంద్రంలో 171 మందికి 170 మంది హాజరైనట్లు వెల్లడించారు. మండలంలోని 5 ప్రభుత్వ, 4 ప్రైవేటు పాఠశాలల విద్యార్థులు పరీక్షలు రాశారు. 144 సెక్షన్ అమలు చేశారు.

నాగలాపురంలో 382కి మంది

నాగలాపురం మండలంలో 387 కి 382 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరైనట్లు ఎగ్జామినేషన్ చీఫ్‌లు రామ్మూర్తి, ఉషా తెలిపారు. 5 మంది గైర్హాజరయ్యారు. నాగలాపురం ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 247 మందికి గాను 245, బీరకుప్పం జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో 140కి గాను 137 మంది పరీక్షలు రాశారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు విద్యార్థులకు స్వల్పగాయాలు

ఎస్ఎస్‌పురం జెడ్పీ హైస్కూల్ విద్యార్థులు కుమార్, మోహన్ తన బంధువుతో కలిసి బీరకుప్పం పరీక్ష కేంద్రానికి వస్తుండగా ఎదురుగా వస్తున్న మరో బైక్ ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరికీ స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. పరీక్ష కేంద్రం వద్ద ఉన్న వైద్య సిబ్బంది చికిత్స చేశారు. అనంతరం ఇద్దరు విద్యార్థులు పరీక్ష రాశారు.



శ్రీకాళహస్తి: హాల్‌టికెట్ నంబర్లు చూసుకుంటున్న విద్యార్థులు

బీఎన్‌కండ్రిగలో ఐదుగురు గైర్హాజరు

బుచ్చినాయుడుకండ్రిగ: మండల కేంద్రంలోని జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో జరిగిన పదోతరగతి పరీక్షకు 5 మంది గైర్హాజరు అయినట్లు చీఫ్‌లు దయాకర్, మునిసుబ్రమణ్యం తెలిపారు. ఎ, బీ కేంద్రాల్లో 394 మంది రాయాల్సి ఉండగా 389 మంది హాజరయ్యారు.

ఏర్పేడులో 8 మంది

ఏర్పేడు: మండలంలో పదో తరగతి పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరిగాయి. మొత్తం 711 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకావాల్సి ఉండగా 703 మంది విద్యార్థులు తెలుగు పరీక్ష రాశారు. గదుల్లో సీసీ కెమెరాలు, బల్లలు, విద్యుత్, తాగునీరు, ప్రథమ చికిత్స తదితర వసతులు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఎంఈఓ ప్రేమలత తెలిపారు.



నాగలాపురం: గాయపడిన విద్యార్థి

శ్రీకాళహస్తిలో 12 మంది గైర్హాజరు

శ్రీకాళహస్తి: శ్రీకాళహస్తి పట్టణంలో మొత్తం 11 కేంద్రాల్లో పరీక్షలు జరిగాయి. మొత్తం 2,144 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాశారు. 12మంది గైర్హాజరయ్యారు.



బీఎన్‌కండ్రిగ: పరీక్ష కేంద్రం వద్ద విద్యార్థులను తనిఖీ చేస్తున్న సిబ్బంది



పిచ్చాటూరు జెడ్పీ హైస్కూల్ వద్ద..

నమాజ్‌తో ఆరోగ్యమస్తు!

- సత్ప్రవర్తన అలవడుతుంది
- క్రమశిక్షణను నేర్పుతుంది
- నమాజ్‌లో ప్రధాన క్రియల్లో దాగున్న ఎన్నో మర్మాలు

పలమనేరు: ప్రతి మతం వారు విశ్వసించే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, దైవచింతనలో వ్యాయామం మేలవించి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. హిందువులు ఆలయాలకు వెళ్లి గుడి చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసినా, లెంపలేసుకున్నా, గుంజీలు తీసినా, చేతులు జోడించి నమస్కరించుకున్నా ప్రతి అంశంలోనూ శారీరక వ్యాయామం ఉంది. ఇదేవిధంగా క్రైస్తవులు నిర్వహించే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో, ముస్లింల నమాజ్‌లోనూ మనిషి ఆరోగ్యానికి దోహదపడే అంశాలెన్నో ఉన్నాయి.

రంజాన్ మాసంలో నమాజ్‌కు ఎంతో ప్రాముఖ్యత..

ప్రస్తుతం రంజాన్ మాసం సందర్భంగా జిల్లాలోని అన్ని మసీదుల్లో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు, ఉపవాసాలు ప్రారంభమయ్యాయి. అల్లా దీవెనల కోసం వీరు ప్రార్థిస్తున్నారు. కేవలం అల్లాను ప్రార్థించడమే కాదు నమాజు ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణ తప్పక అలవడతాయని ముస్లింల నమ్మకం. నమాజు వెనుక దాగిన అసలు పరమార్థం ఇదేనని వీరి విశ్వాసం. ముస్లింలు రోజుకు ఐదుమార్లు నమాజు చేస్తారు. ఇందులో తక్బీర్, ఖియాం, రుకూ, జల్సా, సజ్దా, సలాం అనే క్రియలుంటాయి. వాటి వల్లా ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి.

తక్బీర్:

నమాజు మొదలు పెట్టేముందు రెండు చేతులను చెవుల వరకు తీసుకెళ్లి మళ్లీ కిందకు దించి నాభిపైన పెట్టుకుంటారు. ఈ క్రియ ద్వారా చేతికి బలం చేకూరుతుంది. గుండెకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. రెండు చేతులను పైకెత్తి కిందకు దించడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక చింతనతోబాటు శరీరంలో రక్తప్రసరణ క్రమపద్ధతిలో జరుగుతుంది.

ఖియాం:

నమాజు చదవడానికి నిటారుగా నిలబడడాన్ని ఖియాం అంటారు. అల్లాహ్ అక్బర్ అని తక్బీర్ ఉచ్చరిస్తూనే కుడిచేతి బొటన, చిటికెన వేళ్లతో ఎడమచేతి మణికట్టును నాభిపై ఉంచుకుంటారు. దీంతో మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. దైవంపై మనస్సును లగ్నం చేస్తే మరింత ప్రశాంతత దొరుకుతుంది. దీంతో రోగాలు దరి చేరవు. ముఖ్యంగా కీళ్లనొప్పులు నయం అవుతాయి.

సజ్దా:

ఈ ప్రక్రియలో పాదాలు, మోకాళ్లు, అరచేతులు, ముక్కు, నుదురు నేలను తాకుతాయి. అల్లాహ్ ఎదుట షాష్టాంగప్రమాణం చేయడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశం. దీంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్తప్రసరణ సమపాళ్లలో జరుగుతుంది. మెదడు చురుకుదనంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా అల్సర్‌తో బాధపడేవారికి చాలా మంచిది. ఇక తొడభాగంలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

రుకూ:

దీని ద్వారా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ మాయమవుతుంది. రెండు చేతులను మోకాళ్లపై ఉంచుకుని నడుమును సమాంతరంగా వంచుతూ చూపును రెండుకాళ్ల బొటన వేళ్ల మధ్యన కేంద్రీకరించాలి. దీంతో ఉదర భాగానికి మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది. గుండె, మెదడు సమాంతరంగా ఉండడంతో జీర్ణాశయం పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బొటన వేళ్ల మధ్య నరాలు ఉత్తేజమవుతాయి. దీంతో వెన్నెముక నొప్పులు మటుమాయం అవుతాయి.

సలాం:

సలాం వలన మెదడుకు మంచి వ్యాయామం లభిస్తుంది. నమాజులో ఇది చివరి ఘట్టం. తలను ఒకదఫా కుడివైపునకు తిప్పి మరోమారు ఎడమవైపునకు తిప్పడం ద్వారా సలాంను ఆచరిస్తారు. నమాజ్‌ను ఆచరించే సమయంలో రెండు భుజాల పైన దైవదూతలు వేచిఉండి భక్తుల చేస్తున్న మంచి చెడులను గమనిస్తుంటారని వీరి విశ్వాసం. ఇది మెదడుకు బలాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు నేత్రశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.



నమాజు చేస్తున్న ముస్లింలు



తక్బీర్



సజ్దా



రుకూ



సలాం

పార్టీని మరింత బలోపేతం చేద్దాం



సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న జేసీఎస్ కన్వీనర్ చిన్నా

వరదయ్యపాళెం: ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి వైఎస్సార్‌సీపీని మరింత బలోపేతం చేద్దామని జేసీఎస్ మండల కన్వీనర్ చిన్నా అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని సంతవేలూరు సచివాలయ ప్రాంగణంలో సచివాలయ కన్వీనర్లు, గృహ సారథులతో సమావేశమయ్యారు. ఏప్రిల్ 7న మా నమ్మకం నువ్వే జగన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు దామోదర్‌రెడ్డి, మండల సర్పంచ్‌ల సంఘం అధ్యక్షుడు చంద్రారెడ్డి, ఎంపీటీసీ మణి, సర్పంచ్‌లు నందయ్య, చంద్రయ్య, మహేంద్ర, పార్టీ మండల ఎస్సీ సెల్ కన్వీనర్ బందిల సురేష్, నాయకులు లక్ష్మణ్‌రెడ్డి, పరంధామరెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ తిలక్‌బాబు, సేవాదళ్ కార్యదర్శి శివ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.